

## PENDAMPINGAN SENAM LANSIA DALAM MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR

Bangun Dwi Hardika<sup>\*1</sup>, Lilik Pranata<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Prodi Ilmu Keperawatan dan Ners, Fikes Unika Musi Charitas, Indonesia

<sup>1</sup>[bangunhardika@ukmc.ac.id](mailto:bangunhardika@ukmc.ac.id), <sup>2</sup>[lilikpranataukmc@gmail.com](mailto:lilikpranataukmc@gmail.com)

---

### ABSTRAK

**Abstrak:** Peningkatan jumlah penduduk lansia menjadi salah satu indikator keberhasilan pembangunan sekaligus sebagai tantangan dalam pembangunan, namun bisa menjadi masalah jika tidak diantisipasi dari sekarang, salah satu masalah adalah angka kesakitan lansia dan penyakit degeneratif seperti gangguan tidur, kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk membantu pemerintah dalam menerapkan program pemerintah dengan mengurangi angka kesakitan dan meningkatkan derajat kesehatan lansia yaitu dengan kegiatan senam lansia untuk mengurangi gangguan tidur pada lansia. Metode yang digunakan dengan melakukan pendampingan kepada lansia, diawali dengan mengukur pola tidur kemudian diberikan senam secara berkala. Hasil tersebut dapat dirasakan lansia setelah dilakukan senam kualitas tidur lansia lebih baik dari pada sebelum dilakukan senam.

**Kata Kunci:** Lansia, Kualitas Tidur, Senam

**Abstract:** Increasing the number of elderly population is one indicator of development success as well as a challenge in development, but it can be a problem if it is not anticipated from now on, one of the problems is the morbidity of the elderly and degenerative diseases such as sleep disorders, this community service aims to assist the government in implementing government programs by reducing morbidity rates and increasing the health degree of the elderly, namely the elderly exercise activities to reduce sleep disorders in the elderly. The method used is to provide assistance to the elderly, beginning with measuring sleep patterns and then periodically given exercises. These results can be felt by the elderly after the elderly sleep quality is better than before the exercise.

**Keywords :** Elderly, Sleep Quality, Gymnastics

**Riwayat Artikel:** Diterima : 03 Juni 2019, Disetujui: 30 Juli 2019



<https://doi.org/10.31764/jces.v2i2.1474>



This is an open access article under the  
CC-BY-SA license

### A. LATAR BELAKANG

Salah satu tolok ukur keberhasilan sebuah pembangunan adalah dengan semakin meningkatkan angka harapan hidup manusia setiap tahunnya yang dengan kata lain, hal ini akan menunjukkan semakin meningkatnya jumlah lansia di sebuah negara (Ardianti, Wibisono, & Jumiati, 2015), (Sucipto & Syaharuddin, 2018). Indonesia sendiri merupakan salah satu negara berkembang yang memiliki jumlah lansia yang cukup banyak. Jumlah lansia di Indonesia pun dapat kita lihat naik

dari tahun ke tahun (Yektiningsih, 2018). Kita tidak lagi kesulitan menemukan lansia, saat ini lansia sudah mulai banyak baik di desa maupun di kota (Alfana, Widha Ayu Nue Permata Hanif, & Maylida Iffani, 2015).

Kantor kementrian koordinator kesejahteraan rakyat (KESRA) melaporkan, jika tahun 1980 usia harapan hidup (UHH) 52,2 tahun dan jumlah lansia 7.998.543 orang (5,45 %) maka pada tahun 2006 menjadi 19 juta orang (8,90 %) dan UHH meningkat 66,2 tahun. Tahun 2010 lansia mencapai 23,9 juta atau 9,77%, dan pada tahun 2020 di perkirakan mencapai 28,8 juta atau 11,3 % dengan UHH 71,1 tahun (Kementrian Kesehatan Indonesia, 2013).

Badan pusat statistik (BPS) yang memaparkan bahwa indeks pembangunan manusia (IPM) yang berbasis sejumlah komponen dasar kualitas hidup yang salah satunya adalah angka harapan hidup (AHP), data AHP 2012 adalah 69,87 (Badan Pusat Statistik, 2016). Menurut data BKK (2011) disemua periode tahun saat ini jumlah penduduk lansia di Sumatera Selatan sejumlah 33.387 (17,11 %) (Kemenkes RI, 2017).

Data ini menunjukkan bahwa lansia saat ini masih banyak yang sehat dan dapat dilatih dan diperdayakan sehingga kualitas hidupnya meningkat sehingga angka kesakitan dapat ditekan. Angka kesakitan (*morbidity rates*) lansia adalah proporsi penduduk lansia yang mengalami masalah kesehatan hingga mengganggu aktivitas sehari-hari selama satu bulan terakhir. Angka kesakitan merupakan salah satu indikator yang digunakan untuk mengukur derajat kesehatan penduduk (Depkes, 2013). Angka kesakitan, menunjukkan derajat kesehatan penduduk semakin baik, peningkatan jumlah penduduk lansia menjadi masalah di masa mendatang jika tidak diantisipasi dari sekarang (Darmawati, 2013). Semua pihak harus bekerjasama untuk meningkatkan motivasi, merubah pandangan bahwa lansia bukan hanya menjadi beban untuk semua keluarga, tetapi dapat kita jadikan manusia produktif, upaya yang dilakukan pemerintah adalah dengan meningkatkan status kesehatan para lansia dengan beberapa program, program tersebut bisa terlaksana berkat kerjasama antar sektoral baik pemerintah dan masyarakat, adapun salah satu kegiatan masyarakat dan peran pendidikan dalam melakukan tridarma perguruan tinggi untuk melakukan kegiatan untuk meringankan beban pemerintah dan mengurangi angka kesakitan pada lansia, dengan melakukan kegiatan senam lansia, dimana masih terdapat lansia saat ini yang mengalami gangguan tidur, bisa karena penyakit degeneratif, stres, lingkungan dll, kegiatan ini dilakukan untuk meningkatkan derajat kesehatan dalam menghadapi jumlah lansia yang saat ini semakin meningkat.

## B. METODE PELAKSANAAN

Metode pemecahan masalah yang dipilih adalah melakukan pendidikan kesehatan, pemeriksaan kesehatan dan pendampingan senam lansia, sasaran kegiatan adalah lansia berusia 50 tahun keatas, kegiatan dilakukan di Kelurahan Talang Betutu Kota Palembang Sumatera Selatan, dengan durasi kegiatan senam dilakukan selama 1 minggu 2 kali selama 1 bulan, jadi senam dilakukan selama 8 kali, setiap hari senin dan kamis, sebelum lakukan senam lansia dilakukan pretes dan setelah senam yang ke 8 dilakukan post test, kegiatan dilakukan bulan februari 2018, kegiatan dilakukan bersama mahasiswa.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengolahan data didapatkan jumlah lansia yang di gunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat terbanyak adalah usia 50-60 yaitu 10 orang, dan > 60-70 sebanyak 10 orang. Ini menunjukkan bahwa umur tersebut lansia masih dapat berktivitas walapaun masih banyak kendala dan berhati-hati dalam melakukan kegiatan khususnya yang berat.

### 1. Usia Lansia

Usia lansia dalam kegiatan ini sesuai Tabel 1 berikut.

**Tabel 1.** Rekapitan Usia Lansia

No	Usia (tahun)	Frekwensi (orang)	Presentasi (%)
1	50-60	10	38.4
2	>60-70	10	38.4
3	>70-80	5	19.2
	>80	1	4
	Jumlah	26	100

(Sumber: Data Primer 2018)

### 2. Perubahan Kualitas Tidur sebelum dan setelah diberikan Senam Lansia

**Tabel 2.** Hasil Pre-Test

No	Pola tidur	Frekwensi (orang)	Presentasi (%)
1	Baik	4	15.1
2	Cukup	7	26.9
3	Kurang	15	58
	Total	26	100

(Sumber: Data Primer 2018)

Hasil pengolahan data di temukan pada saat sebelum di berikan intervensi di temukan kualitas tidur lansia yang kurang baik sebanyak 15 orang, ini menunjukkan bahwa dapat meni,bulkan maslah kepada lansia yaitu dapat memicu penyakit penyerta yang akan menghinggapi lansia seperti heipertensi dll.

**Tabel 3.** Hasil *Post-Test*

No	Pola tidur	Frekwensi (orang)	Presentasi (%)
1	Baik	15	58
2	Cukup	5	19
3	Kurang	6	23
	Total	26	100

(Sumber: Data Primer 2018)

**Gambar 1.** Kegiatan Pendataan Sebelum Senam**Gambar 2.** Pemeriksaan Kesehatan Sebelum Senam**Gambar 3.** Kegiatan Senam

Hasil pengolahan data setelah dilakukan senam, kulaitas tidur lansia mengalami peningkatan yang dratis yaitu baik 15 orang, meskipun masih ada yang mengalami gangguan tidur sebanyak 6 orang, ini menunjukan bahwa intervensi senam lansia bisa di berikan oleh keluarga dengan lansia yang mengalami gangguan tidur.

Kegiatan senam pada lansia sangat baik dilakukan akan tetapi masih ada kendala yaitu lansia yang mengalami gangguan aktivitas mengalami kesusahan. Banyak metode lain yang dapat membantu lansia

untuk mengurangi angka kesakitan pada lansia dan untuk meminimalkan bantuan pada lansia.

#### D. SIMPULAN DAN SARAN

Hasil dari kegiatan senam lansia menunjukkan bahwa senam lansia dapat memberikan dampak positif pada pola tidur lansia, dari hasil menunjukkan bahwa memang mengalami peningkatan yang sebelumnya mengalami gangguan tidur setelah dilakukan senam tidur menjadi lebih mudah walaupun tidak semua lansia mengalaminya. Saran yang harus dilakukan kiranya keluarga untuk lebih aktif lagi mencari informasi mengenai perawatan lansia, sedangkan bagi pengelola panti werdha silahkan untuk membuat kegiatan senam di panti werdha.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Kami Ucapkan terima kasih kepada Lurah Talang Betutu Kota Palembang, kepala LPPM Unika Musi Charitas, serta seluruh rekan-rekan yang telah membantu dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat

#### DAFTAR RUJUKAN

- Alfana, M. A. F., Widha Ayu Nue Permata Hanif, & Maylida Iffani. (2015). Mortalitas di Indonesia (Sejarah Masa Lalu dan Proyeksi ke Depan). *Seminar Nasional*, 1(1), 1–24. <https://doi.org/10.31219/OSF.IO/GYD6Q>
- Ardianti, A. V., Wibisono, S., & Jumiati, A. (2015). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Angka Harapan Hidup di Kabupaten Jember. *Artikel Ilmiah Mahasiswa*, 1–6.
- Badan Pusat Statistik. (2016). Indeks Pembangunan Manusia 2015. *Badan Pusat Statistik*, 1, 127.
- Darmawati. (2013). Hubungan Faktor-Faktor Indikator Menyusui Dengan Angka Kesakitan Bayi Di Aceh Besar The Relationship of Breastfeeding Factors with the Baby's Morbidity in Aceh Besar Darmawati. *Idea Nursing Journal*, IV, 1–12.
- Depkes. (2013). Buletin Kesehatan Lansia. *Buletin Kementerian Kesehatan Lansia*.
- Kemenkes RI. (2017). Analisa Lansia di Indonesia. *Kementrian Kesehatan RI*, 1–9.
- Kementrian Kesehatan Indoneisa. (2013). Gambaran lanjut usia di Indonesia. In *Buletin Depkes*. <https://doi.org/ISSN 2442-7659>
- Sucipto, L., & Syaharuddin, S. (2018). Konstruksi Forecasting System Multi-Model untuk pemodelan matematika pada peramalan Indeks Pembangunan Manusia Provinsi Nusa Tenggara Barat. *Register: Jurnal Ilmiah Teknologi Sistem Informasi*, 4(2), 114. <https://doi.org/10.26594/register.v4i2.1263>
- Yektiningsih, E. (2018). Analisis Indeks Pembangunan Manusia (IPM) Kabupaten Pacitan Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Sosio Agribis*, 18(2). <https://doi.org/10.30742/jisa.v18i2.528>